

Panduan ke Arah Kesedaran Eko Ramadan

Kamran Shezad



"(Masa yang diwajibkan kamu berpuasa itu ialah) bulan Ramadan yang padanya diturunkan al-Quran, menjadi petunjuk bagi sekalian manusia, dan menjadi keterangan-keterangan yang menjelaskan petunjuk dan (menjelaskan) perbezaan antara yang benar dengan yang salah. Oleh itu, sesiapa dalam kalangan kamu yang menyaksikan anak bulan Ramadan (atau mengetahuinya), maka hendaklah dia berpuasa bulan itu; dan sesiapa yang sakit atau dalam musafir, maka (bolehlah dia berbuka, kemudian wajiblah dia berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. (Dengan ketetapan yang demikian itu) Allah menghendaki kamu beroleh kemudahan, dan Dia tidak menghendaki kamu menanggung kesukaran. Dan juga supaya kamu cukupkan bilangan puasa (sebulan Ramadan), dan supaya kamu membesarkan Allah kerana mendapat petunjuk-Nya, dan supaya kamu bersyukur."

(Surah al-Baqarah, 2:185)

Kandungan

01 Pengenalan – Kesedaran Eko dalam Bulan Ramadan	04
02 Puasa Nabi Muhammad ﷺ	06
03 Makanan	10
04 Pengurusan Sisa	12
05 Penjimatan Air	15
06 Pengangkutan	17
07 Bersedekah	19
08 Sepuluh Tip Ramadan Mesra Alam	21
09 Kuasa Doa	23
Doa untuk Rumah Bersama Kita	24

Pengenalan Kesedaran Eko pada Bulan Ramadan

Allah SWT memilih bulan Ramadan yang penuh keberkatan ini untuk melimpahkan rahmat-Nya yang tidak terhingga dan supaya kita mensyukuri nikmat-Nya. Bulan Ramadan membolehkan hamba-Nya memfokuskan minda mereka terhadap pengabdian diri kepada Allah SWT dengan memanjatkan doa, meluahkan kesyukuran, memohon keampunan dan membantu golongan yang memerlukan. Pada bulan ini, kita lebih terdorong dan berkeinginan untuk melakukan amal soleh.

“Maka mana satu antara nikmat-nikmat Tuhan kamu, yang kamu hendak dustakan (wahai umat manusia dan jin)?”

(Surah ar-Rahman, 55:13)

Puasa ialah ibadah serta ia dapat mengajar kita untuk bersabar dan menjauhi tabiat buruk. Namun, dalam era modenisasi ini, fokusnya beralih daripada pelbagai fadilat berpuasa pada bulan yang diberkati ini ke arah lebih duniawi. Misalnya, juadah apa yang hendak dibeli, di mana hendak berbuka puasa dan berapa banyak hendak dimakan.

Pada bulan Ramadan, kita cenderung menjadi lebih boros terutamanya berkaitan dengan makanan dan penggunaan sumber. Tahap pembaziran boleh meningkat atas pelbagai faktor; daripada pengkomersialan bulan mulia ini kepada berlakunya amalan penyediaan makanan

secara berlebihan oleh tuan rumah untuk sesuatu majlis. Kita dapati kita berwuduk menggunakan amaun air yang lebih daripada biasa kerana beranggapan ia lebih kerohanian. Kita juga cenderung memandu kereta kita lebih kerap untuk membeli-belah.

Allah SWT mengurniakan kita bumi ini sebagai tempat tinggal. Dia mencipta setiap organisma hidup dan setiap proses semula jadi dengan tujuan yang tertentu. Apabila anda diberi hadiah, janganlah diabaikan/dibuang. Sebaliknya, harganya dan anda perlu menghargai pemberi hadiah itu atau hadiah itu.

Dalam Islam, manusia ditugaskan oleh Allah SWT untuk bertindak sebagai penjaga bumi;

“Dan (ingatlah) ketika Tuhan-mu berfirman kepada Malaikat; ‘Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi.’”

(Surah al-Baqarah, 2:30)

Sebagai umat Islam, kita harus berusaha memelihara ekosistem bumi, memastikan kelestarian sumber semula jadi untuk generasi akan datang dan terdapat keseimbangan antara manusia dengan alam semula jadi. Nabi Muhammad ﷺ menekankan kepada umatnya bahawa perbuatan menahan diri daripada makan dan minum akan menjadi sia-sia tanpa adanya kesedaran dan penilaian sendiri.

“Berapa ramai orang yang berpuasa, namun dia tidak mendapatkan apa-apa daripada puasanya kecuali lapar dan dahaga.”

(Ihya Ulum al-Din – Kitab tentang berpuasa)

Secara asasnya, umat Islam digalakkan bermuhasabah tentang persoalan ini: Apakah faedahnya kita berpuasa, jika puasa itu tidak membawa perubahan kepada sikap dan tutur kata kita? Walaupun terdapat banyak nilai murni yang harus dihayati oleh umat Islam dalam kehidupan seharian mereka, nilai terhadap kesedaran dan penjagaan alam sekitar adalah relevan terutamanya pada bulan Ramadan yang penuh keberkatan ini.

Islam ialah agama yang mengajak umatnya bermuhasabah. Islam menganjurkan umatnya berusaha mencapai nilai ihsan (kecemerlangan) dan mengamalkan amalan terbaik dalam kehidupan seharian. Kita sering mengatakan perlunya mendisiplinkan diri dalam perkara yang berkaitan dengan hati atau penyakit masyarakat. Namun, kita perlu memberi perhatian kepada isu mesra alam ('hijau') yang harus diangkat menjadi topik utama dalam komuniti kita.

Kini, tiba masanya kita kembali kepada kepentingan bulan Ramadhan, kita sebagai khalifah di muka bumi ini seharusnya memelihara segala limpah kurniaan Allah SWT.



Puasa Nabi Muhammad ﷺ

Amalan yang dilakukan oleh Nabi Muhammad ﷺ dalam bulan Ramadan ialah topik yang luas, ia tidak dapat dihuraikan dalam ruangan yang terhad ini. Bahagian ini memberikan sedikit gambaran tentang pengabdian Rasulullah ﷺ dan cara Baginda ﷺ memanfaatkan sepenuhnya bulan yang berkat ini.

Nabi Muhammad ﷺ menjalani bulan Ramadan dengan sepenuh hati dan dedikasi kepada Allah SWT. Rasulullah ﷺ meluangkan masa siang dan malamnya dengan berzikir dan berdoa untuk umatnya. Sejarah Nabi Muhammad ﷺ dan bulan Ramadan tidak bermula dengan turunnya arahan kewajipan berpuasa tetapi terjadi lebih awal. Semasa bulan Ramadan, Rasulullah ﷺ mengasingkan diri di Gua Hira yang terletak di pinggir Mekah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, menggunakan masa ini untuk mencari ketenangan dan tumpuan. Pada ketika Rasulullah ﷺ menyendiri inilah, al-Quran diturunkan kepada Baginda ﷺ dengan dikelilingi oleh alam semula jadi di Gunung Nur di atas bukit mulia di Mekah.

Sahur

Rasulullah ﷺ menerangkan makanan sahur yang dimakan sebelum subuh ialah hidangan yang diberkati sepenuhnya (*Sunan an-Nasa'i*). Makanan yang diberkati akan membantu seseorang dalam mentaati perintah Allah SWT.

Nabi Muhammad ﷺ menganjurkan kita bersahur dengan kurma tetapi tidak terlalu banyak. Sayidina Abu Hurairah r.a. meriwayatkan, Nabi Muhammad ﷺ bersabda:

“Alangkah baiknya orang Mukmin yang makanannya kurma sejurus

sebelum subuh.”

(*Sunan Abu Daud*)

Sayidina Anas r.a. meriwayatkan:

“Nabi memerintahkan aku untuk menyediakan sahur kerana dia hendak berpuasa, maka aku membawa kurma dan bekas yang berisi air.”

(*Sunan an-Nasa'i*)

Kita seharusnya mengambil contoh daripada Rasulullah ﷺ ini dan bermuhasabah mengenai jumlah makanan yang kita ambil sebelum berpuasa.

Pada Siang Hari

Membaca al-Quran

Hubungan Nabi Muhammad ﷺ yang mendalam dengan bulan Ramadan dan al-Quran tidak dapat dinafikan. Al-Quran diturunkan kepada Nabi Muhammad ﷺ yang suci hatinya pada bulan ini dan Baginda ﷺ paling sedar tentang hubungan ini. Walaupun membaca al-Quran menjadi rutin Baginda ﷺ sepanjang tahun, namun Baginda ﷺ menggandakan bacaan al-Quran pada bulan ini.

Rasulullah ﷺ suka mendengar orang lain membaca al-Quran. Ada diriwayatkan dalam banyak hadis bahawa Baginda ﷺ akan meminta para sahabat membacakan al-Quran kepadanya. Malah, Baginda ﷺ membaca al-Quran bersama malaikat Jibrail a.s. pada setiap bulan Ramadan (*Sahih al-Bukhari*).

Cuba perbanyakkan bacaan al-Quran pada bulan Ramadan, luangkan masa belajar dan mengaji al-Quran bersama ahli keluarga. Amalan ini dapat menjauhi anda daripada peranti digital; ia dapat menjimatkan elektrik dan menambahkan semangat kerohanian. Pengajaran yang kita peroleh dari ini ialah kita perlu banyak membaca al-Quran.

Kemurahan hati

Kita sedar dan faham akan kepentingan dan kesan bersedekah pada bulan Ramadan. Nabi Muhammad ﷺ menetapkan piawaian kepada kita. Kemurahan hati Baginda ﷺ bermula sebelum diangkat menjadi rasul lagi, iaitu ketika Baginda ﷺ mula berurusan dengan orang lain. Sayidatina Khadijah r.a. memujinya seraya berkata:

“Demi Allah, dia tidak akan membiarkan kamu bimbang, dia menjaga tetamu, meringankan beban orang lain, membantu orang yang lemah dan memberi sokongan terhadap ujian yang dihadapi di jalan kebenaran.”

(Sahih al-Bukhari)

Ramai yang sedar bahawa terdapat banyak hikmah peningkatan sifat dermawan pada bulan Ramadan. Malah, amalan ini lebih besar ertinya kepada manusia pada ketika ini. Bersedekah tidak seharusnya terhad kepada perkara material seperti wang. Contohnya, anda boleh bersedekah dengan meluangkan masa untuk terlibat dalam aktiviti sukarelawan bagi meningkatkan kelestarian alam sekitar di kawasan kejiranan anda.



Siwak (Kayu sugi)

Kita sebagai umat Nabi Muhammad ﷺ mengetahui bahawa Baginda ﷺ gemar bersiwak. Baginda ﷺ turut menggunakannya semasa berpuasa. Terdapat banyak hadis meriwayatkan hal ini.

Sabda Nabi Muhammad ﷺ :

“Siwak itu menyucikan mulut dan mendatangkan keredaan Rabb.”

(Sunan an-Nasa’i)

Menggunakan siwak adalah sunah dan ia lebih mesra alam berbanding dengan berus gigi plastik dan ubat gigi yang berasaskan bahan kimia.

Siwak mempunyai khasiat antibakteria yang dapat membantu mengawal pembentukan dan aktiviti plak gigi. Ia boleh digunakan dengan efektif sebagai berus gigi semula jadi untuk membersihkan gigi. Kayu ini adalah berkesan, murah, mudah didapati, biasa dan mengandungi banyak khasiat perubatan.



Kerohanian

Abu Hurairah meriwayatkan bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

“Berpuasa bukanlah hanya menahan diri daripada makan dan minum tetapi berpuasa adalah menahan diri daripada mengucapkan perkataan yang melalaikan dan tidak baik.”

(Sunan al-Kubra)

Pengajaran penting yang boleh diambil daripada kisah Rasulullah ﷺ adalah untuk mengetepikan segala urusan duniawi di sekeliling kita dan lebih memberi fokus kepada Allah SWT sepanjang bulan Ramadan.

Berbuka Puasa

Makanan pilihan Nabi Muhammad ﷺ untuk berbuka puasa ialah kurma dan air. Anas bin Malik a.s. meriwayatkan:

“Nabi Muhammad ﷺ berbuka puasa dengan kurma segar. Jika tiada, maka dengan kurma kering dan jika tiada, maka dengan air.”

(Sunan Abu Daud)



Pada kebanyakan masa, Baginda ﷺ akan mengambil kurma dan air untuk berbuka puasa tetapi, kadangkala Baginda ﷺ minum susu. Anas bin Malik r.a. juga meriwayatkan:

“Nabi Muhammad ﷺ berbuka puasa dengan susu dan kurma Ajwa.”

Nabi Muhammad ﷺ suka berbuka puasa beramai-ramai dan bersama dengan orang miskin. Salah satu keberkatan ajaran Baginda ﷺ yang ditiru oleh para sahabat adalah tidak berbuka puasa sendirian tetapi bersama dengan golongan fakir dan miskin.

Malahan, menjadi amalan Baginda ﷺ, sekiranya orang miskin datang kepadanya semasa sedang makan, Baginda ﷺ dengan segera memberikan bahagian makanannya. Nabi Muhammad ﷺ juga bersabda hidangan yang diberkati ialah hidangan yang paling banyak tangan di dalamnya (Ibn Hibban, Hasan).

Bermuhasabah

Marilah kita bermuhasabah dengan membandingkan cara kita berpuasa dengan cara Nabi Muhammad ﷺ berpuasa. Kita mungkin berpuasa sepanjang hari menahan lapar dan dahaga. Namun, kadangkala makanan yang kita sediakan untuk berbuka puasa ini lebih banyak daripada biasa. Juga biasanya kita lebih kerap menggunakan gajet elektronik, keluar membeli-belah dan menggunakan kereta kita.

Secara globalnya, pembaziran makanan dan sumber lain menyebabkan kemusnahan ke atas bumi ini, meningkatkan kadar perubahan iklim dan pencemaran udara. Ia melemahkan sistem sokongan yang menampung kehidupan di planet ini seperti mereka yang membekalkan air yang bersih kepada kita tetapi menyebabkan kekurangan bahan yang penting untuk kesihatan dan kualiti hidup kita.

Terdapat hubung kait yang mendalam dan penting antara Nabi Muhammad ﷺ, bulan Ramadan dan menjadikan bulan ini sebagai pemangkin untuk menentukan cara kita meneruskan kehidupan kita.



MAKANAN

Makanan ialah rezeki daripada Allah SWT. Al-Quran mengajar kita bukan sahaja untuk menikmati rezeki yang dikurniakan oleh Allah SWT kepada kita tetapi turut memastikan tabiat pemakanan kita tidak mendatangkan 'kerosakan' terhadap bumi ini.

“Makanlah dan minumlah kamu daripada rezeki Allah itu, dan janganlah kamu merebakkan bencana kerosakan di muka bumi.”

(Surah al-Baqarah, 2:60)

Ayat ini mengingatkan kita perlunya kita makan dan minum secara berhemah supaya tidak menyebabkan kerosakan di bumi ini. Walau bagaimanapun, terdapat bukti jelas pada hari ini yang menunjukkan tabiat pemakanan dan kadar permintaan kita terhadap makanan, terutamanya produk daging, menjejaskan planet kita.

Pada bulan Ramadan, boleh berlaku pembaziran semasa berbuka puasa kerana penyediaan makanan dan memakan makanan secara berlebihan. Berbuka puasa seharusnya menjadi hidangan yang disajikan bersama pengalaman rohani dan doa. Nabi Muhammad ﷺ bersabda:

“Apabila orang yang berpuasa berbuka, doanya tidak ditolak.”

(Sunan Ibn Majah)

Berbuka puasa ialah masa untuk mengamalkan kesabaran, kesederhanaan dan empati. Perasaan lapar yang kita alami pada siang hari, seharusnya membuatkan kita berfikir betapa pentingnya makanan dan minuman bagi mereka yang selama ini

kelaparan dan dari mana datangnya sumber makanan itu. Kita sedar bahawa kita tidak boleh hidup tanpa rezeki ini. Dengan pengalaman ini, kita harus bersyukur kepada Allah SWT yang mencipta kita dan menyediakan segala keperluan asas kita. Kemerosotan kualiti alam sekitar dan perubahan iklim memberi impak yang besar kepada sumber bekalan makanan kita kerana pembaziran berlebihan yang berlaku secara global.

Pada bulan Ramadan, konsep menahan diri ialah perkara penting dalam berpuasa, proses menahan diri daripada makan dan minum untuk tempoh yang terhad ialah bentuk latihan. Walaupun latihan ini dipraktikkan dalam tempoh tertentu, ia sepatutnya dapat membantu kita membentuk sifat kesederhanaan dalam kehidupan kita seperti yang dituntut oleh agama kita.

Seperti yang kita pelajari daripada bab sebelumnya, pembaziran dalam apa-apa jua bentuk bukanlah cara Nabi Muhammad ﷺ.

Tip Makanan pada Bulan Ramadan

- Jangan membeli berlebihan – Bulan Ramadan bukanlah mengenai amaun makanan yang boleh dimakan ketika berbuka puasa; pastikan hidangan anda ringkas dan makan secara bersederhana.
- Berhati-hati dengan teknik pemasaran dan pengiklanan yang bertujuan mempengaruhi anda untuk berbelanja lebih daripada keperluan. Pengkomersialan menjelang bulan Ramadan kini menjadi kebiasaan sama seperti sambutan Hari Natal, Paskah dan perayaan agama lain.
- Kita berbuka puasa tidak perlukan menu daging! Ambil peluang pada bulan Ramadan ini untuk mencuba hidangan vegetarian baharu – permintaan bekalan daging sangat tinggi dalam rantaian makanan. Semakin banyak kita makan, semakin tinggi kerosakan kepada alam sekitar.
- Diet pemakanan Nabi Muhammad ﷺ selalunya terdiri daripada bijirin, kurma, air, susu, madu, buah-buahan dan sayur-sayuran. Manakala daging bukanlah menu kebiasaan harian Baginda ﷺ.
- Cuba makan makanan tempatan – makanan yang diperoleh daripada sumber tempatan secara amnya lebih mesra alam dan pada masa yang sama, dapat membantu ekonomi tempatan.
- Terdapat hadis Nabi yang menyarankan kita mengisi 1/3 perut dengan makanan, 1/3 dengan air dan meninggalkan 1/3 kosong (Hadis riwayat Tirmizi).
- Menggunakan lebih makanan daripada berbuka puasa untuk sahur. Manakala lebih makanan daripada sahur digunakan untuk berbuka puasa pada keesokan hari.

"Dan bumi pula dijadikannya rata untuk kegunaan manusia dan makhluk-makhluk-Nya yang lain: Terdapat padanya pelbagai jenis buah-buahan dan pohon-pohon kurma yang ada kelopak-kelopak mayang; Demikian juga terdapat biji-bijian yang ada jerami serta daun, dan terdapat lagi bunga-bunga yang harum; Maka mana satu antara nikmat-nikmat Tuhan kamu, yang kamu hendak dustakan (wahai umat manusia dan jin)?"

(Surah ar-Rahman, 55:10–13)



Pengurusan Sisa

Bahan buangan yang kita hasilkan menjejaskan alam sekitar kita. Manusia menghasilkan terlalu banyak sampah dan kita tidak memprosesnya dengan cara yang mampan.

Bulan Ramadan ialah masa untuk bermuhasabah, kembali fokus kepada kerohanian dan memperbaiki diri. Ia peluang kita untuk menilai semula amalan kehidupan kita serta memikirkan untuk meninggalkan tabiat buruk terdahulu dan mempraktikkan tabiat baik yang baharu untuk dipraktikkan. Namun, bulan Ramadan ini menjadi bulan pembaziran bagi ramai dalam kalangan kita. Dalam usaha kita berbuka puasa, melakukan amalan membaca al-Quran, solat berjemaah; tanpa kita sedar, terjadinya pembaziran makanan, air, sumber tenaga dan masa.

“Makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas.”

(Surah al-A’raf, 7:31)



Panduan ke Arah Kesedaran Eko Ramadan

Prinsip utama dalam menguruskan sisa anda adalah mengelak daripada menjana sisa itu atau meminimumkan penghasilan sisa sebaik mungkin. Mari kita lihat gaya hidup Nabi Muhammad ﷺ, cara kehidupan sehariannya diriwayatkan oleh isterinya, Aisyah r.a.:

“Dia yang paling pemurah, yang tidak pernah menyimpan dinar atau dirham bersamanya semalaman. Sekiranya dia mempunyai apa-apa lagi dan dia tidak dapat mencari seseorang untuk memberikannya sebelum malam tiba, dia tidak akan pulang ke rumah sehingga dia mendermannya kepada seseorang yang memerlukannya. Dia tidak mengambil apa-apa daripada yang dikurniakan oleh Allah SWT kepadanya kecuali bekalan satu tahun daripada rezeki yang paling ringkas, kurma dan barli, memberikan semuanya kerana Allah SWT. Dia tidak pernah diminta apa-apa tetapi dia memberinya, kemudian dia akan kembali kepada bekalan tahunannya dan menderma daripadanya kepada mereka yang lebih memerlukannya, kemudian dia mungkin kehabisan sebelum tahun berakhir. Dia biasa membaiki kasutnya sendiri dan membaiki pakaiannya sendiri.”

(Sahih Muslim)

Hadis ini menerangkan konsep 3R – pengurangan (*reduce*), guna semula (*reuse*) & kitar semula (*recycle*). Baginda ﷺ mengamalkan gaya hidup mampan sebagai contoh kepada umatnya supaya kita mempraktikkan amalan berkongsi, mengambil berat dan mengurangkan kebergantungan pada sumber semula jadi; maka jumlah sisa yang terhasil dapat dikurangkan.

Mengurangkan penggunaan plastik dalam majlis berbuka puasa anda

- Semasa majlis berbuka puasa, adakan penilaian tentang keperluan penggunaan plastik dalam majlis. Pada peringkat awal, anda mungkin sedar betapa banyak plastik yang digunakan.
- Mula menentukan tujuan utama penggunaan plastik tersebut, berkemungkinan ia digunakan untuk juadah itu sendiri, contohnya pinggan, bekas minuman dan kutleri. Kemudian, cuba anda pastikan aspek mana yang kurang menggunakan plastik, misalnya pembungkusan makanan dan/atau kuah.
- Sumber utama plastik ialah mesej penting dalam usaha anda mengurangkan sisa dalam majlis berbuka puasa kerana ia memberi kesan yang jelas dapat dilihat oleh orang lain. Ia cara anda menunjukkan bahawa majlis berbuka puasa tanpa plastik boleh dilakukan dan amalan berbuka bersama-sama ini boleh dilakukan sejajar dengan amalan Nabi Muhammad ﷺ.
- Fikirkan alternatif yang dapat menggantikan penggunaan plastik kini. Alternatif ini supaya plastik tidak digunakan lagi. Ketika menghadiri

majlis berbuka puasa ataupun pergi ke masjid, anda perlu membawa botol air sendiri supaya botol plastik tidak perlu diedarkan.

- Penggunaan kutleri boleh guna semula ialah cara yang baik untuk membolehkan semua terlibat dan membantu mencuci selepas makan. Ia peluang untuk mengeratkan hubungan dalam masyarakat.
- Menyimpan nota mengenai cara anda mengurangkan penggunaan plastik dalam majlis berbuka puasa anda supaya anda boleh kongsi amalan yang baik itu dengan orang lain. Simpan rekod majlis itu supaya anda boleh berkongsi dan menggalakkan orang lain melakukan perkara yang sama.
- Ingatlah, penggunaan plastik ini bertujuan memudahkan. Namun, kemudahan ini menjejaskan planet ciptaan Allah SWT ini. Ia menjadi tanggungjawab kita untuk menjaganya dengan baik dan hidup di dalamnya. Dalam Islam, usaha yang baik diberi ganjaran dan dihargai.





Cara lain untuk mengurangkan pembaziran pada bulan Ramadan



Perhatikan dengan teliti tarikh luput sesuatu makanan supaya anda dapat menghabiskannya sebelum tarikh luput.



Mengenal pasti lokasi bank makanan terdekat anda supaya anda dapat menyumbangkan sebarang bekalan yang anda tidak ingini di dalam almari.



Menggunakan buah-buahan dan sayur-sayuran yang terlalu masak untuk dijadikan pencuci mulut rendah gula, *smoothie* dan sup untuk berbuka/sahur, beri perhatian dengan jumlah penggunaan air anda.



Sepanjang tempoh bulan puasa, anda boleh merancang pemakanan anda dan membekukannya supaya anda sentiasa menggunakan lebihan makanan, bukannya memasak makanan baharu setiap petang.



Cuba kurangkan jumlah pembuangan sisa dalam penyediaan makanan anda.



Menggunakan air secara berhemah ketika mencuci sayur-sayuran dan lain-lain atau membasuh permukaan.



Mula menyediakan tong sampah kompos dan pastikan semua makanan segar yang tidak digunakan dikompos.



Apabila pergi ke kedai, gunakan beg beli-belah yang boleh diguna semula.



Menjimatkan tenaga elektrik dengan mengelakkan penggunaan peranti digital. Meluangkan lebih banyak masa membaca naskah al-Quran dan buku bercetak lain.

Penjimatan Air

Air ialah rahmat yang diberi oleh Allah SWT. Kita menggunakan keberkatan air ini sebagai sumber pertumbuhan, rezeki dan penyucian diri.



“Dan Kami turunkan hujan dari langit dengan sukatan yang tertentu, serta Kami tempatkan ia tersimpan di bumi; dan sesungguhnya Kami sudah tentu berkuasa melenyapkannya.”

(Surah al-Mukminun, 23:18)

Sebagai salah satu unsur terpenting dalam alam semula jadi, air diperlukan oleh hampir semua kehidupan dan semua yang kita lakukan bergantung pada unsur yang hebat ini. Kadangkala kita mengambil mudah dan terlupa dengan kepentingan sumber semula jadi ini. Ada kalanya kita tidak sedar tentang pembaziran air setiap hari dalam hidup kita; air tetap sumber yang sangat berharga dalam kehidupan dan sedarlah ada sesetengah tempat di dunia ini yang masih kekurangan sumber bekalan air dan berdoa untuk mendapatkannya.

Walaupun kita berjaya menahan diri daripada makan dan minum pada waktu siang dalam bulan Ramadan, namun kita sering melakukan pembaziran air tanpa sedar. Perkara ini mungkin akibat penggunaan air secara berlebihan ketika penyediaan makanan, membasuh dan berwuduk. Sumber air adalah terhad dan terdedah kepada krisis bekalan di serata dunia. Pembaziran air boleh memberi kesan buruk kepada alam sekitar kita.

Penggunaan air dalam rutin harian kita boleh dijimatkan melalui pelbagai cara, terutamanya pada bulan Ramadan.

- Tutup paip air semasa menggosok gigi sebelum bersahur dan selepas berbuka puasa.
- Pada bulan Ramadan, kita sering terjumpa botol air plastik yang separuh berisi ditinggalkan di sekitar masjid pada waktu malam selepas habis solat yang akhirnya dibuang oleh pekerja masjid. Elakkan daripada meninggalkan botol plastik dan berusaha untuk menghabiskan air dalam botol tersebut.
- Pilih botol air boleh guna semula untuk dibawa ke masjid dan elakkan penggunaan botol plastik pakai buang.
- Mengambil wuduk apabila perlu dan elakkan pembaziran air ketika berwuduk, buka paip air hanya separa.



Cara Rasulullah ﷺ Berwuduk

Rasulullah ﷺ sangat peka terhadap penggunaan air terutamanya untuk berwuduk. Baginda ﷺ memberi peringatan tentang penggunaan air secara berlebihan:

“Seorang Badwi datang kepada Nabi Muhammad ﷺ untuk bertanya kepadanya tentang wuduk, lalu dia menunjukkan kepadanya cara berwuduk, membasuh setiap bahagian tiga kali, kemudian dia berkata: ‘Ini wuduk.’ Sesiapa yang melakukan lebih daripada itu telah berbuat jahat, melampaui batas dan melakukan kesalahan.”

(Sunan an-Nisa’i)

Baginda ﷺ juga menasihati kita supaya tidak membazir “walaupun berwuduk di tebing sungai yang deras.”

“Rasulullah ﷺ, melewati Sa’d ketika dia sedang berwuduk. Nabi Muhammad ﷺ berkata, ‘Apakah yang berlebihan ini?’ Sa’ad berkata, ‘Apakah ada berlebihan air dalam wuduk?’ Nabi berkata, ‘Ya, walaupun kamu berada di

tepi sungai yang mengalir.”

(Sunan Ibnu Majah)

Amaun air yang digunakan oleh Nabi Muhammad ﷺ sendiri ketika berwuduk juga disebut:

“Nabi SAW berwuduk dengan satu mud dan mandi dengan satu sa’ (empat mud) hingga lima mud.”

(Sahih al-Bukhari)

Pada zaman Rasulullah ﷺ, ukuran moden tidak digunakan. Sebaliknya, ukuran seperti *mud* (cupak) dan *sa’* (gantang) yang digunakan. Terdapat perbezaan pendapat dalam kalangan ulama mengenai jumlah ukuran ini pada zaman sekarang.

Dianggarkan bahawa satu *mud* adalah lebih kurang 350 mililiter. *Sa’* ialah empat *mud* yang bersamaan dengan lebih kurang 1,400 mililiter. Jadi, Nabi Muhammad ﷺ pernah berwuduk dengan air sebanyak lebih kurang 350ml dan Baginda ﷺ mandi dengan jumlah air lebih kurang 1.4 liter.

Pengangkutan

Pengangkutan moden ialah pengguna utama sumber tenaga dan bahan api fosil yang menyebabkan pencemaran alam sekitar. Pengangkutan menyebabkan pencemaran udara yang serius termasuk gas nitrus oksida dan partikel. Ia penyumbang utama kepada kesan pemanasan global melalui pelepasan karbon dioksida.

Pencemaran udara dikenal pasti menyumbang kepada sekitar 40,000 kematian setiap tahun di UK dan 7 juta kematian di seluruh dunia. Asap daripada kereta kita ialah faktor penting yang menyumbang kepada kualiti udara yang kurang baik di sekeliling kita. Contohnya, banyak kajian mengatakan pencemaran ini memberi kesan kepada kesihatan kanak-kanak, menyebabkan pelbagai jenis penyakit dan di sesetengah tempat, pencemaran ini memendekkan usia 6 bulan.

Kita tidak sedar bahawa kereta kita membahayakan orang lain. Berpuasa pada bulan Ramadan adalah penting kerana ia membantu membersihkan fikiran, hati, minda, badan dan jiwa kita. Jika kita menyumbang pencemaran yang mencemarkan paru-paru kita dan orang lain, kita kehilangan inti pati sebenar perkara yang kita cuba capai pada bulan keberkatan ini. Luangkan masa memikirkan kesan bahaya pencemaran yang datang daripada asap kenderaan kita yang kita pandu setiap kali ke masjid atau ke kedai tanpa keperluan.

- Cabar diri anda untuk mengurangkan penggunaan kereta anda pada bulan Ramadan. Seperti menahan diri daripada makan dan minum yang dikira sebagai ibadah, berazam untuk mengurangkan penggunaan kereta anda demi kesihatan orang lain dan Allah SWT akan memberi ganjaran kepada usaha anda itu.
- Mempertimbangkan penggunaan

pengangkutan lain seperti pengangkutan awam atau berbasikal untuk jarak dekat.

- Bagi mereka yang tinggal berdekatan dengan masjid, boleh berjalan kaki atau berbasikal bersama rakan untuk pergi bersolat – menjimatkan tenaga, mendapatkan udara segar dan dapat meningkatkan ganjaran daripada Allah SWT!

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Orang yang akan menerima pahala solat yang besar ialah orang yang berjalan jauh untuk mengerjakan solat, kemudian orang yang berjalan lebih jauh lagi.”

(Sahih Muslim)

- Isikan masa berjalan anda untuk berzikir pada bulan Ramadan.
- Ramai yang ke masjid setiap hari untuk solat – jika anda menaiki kereta, mengapakah tidak berkongsi kereta supaya orang yang tinggal di kawasan sama boleh pergi ke masjid bersama?
- Sentiasa periksa tekanan tayar anda – jika ia tidak betul, kereta anda akan menggunakan lebih banyak minyak, seterusnya meningkatkan pencemaran udara di persekitaran anda dan orang lain.

“ Dan Kami telah menjadikan langit sebagai bumbung yang terpelihara dan terkawal, sedang mereka (yang kafir itu) berpaling tidak memerhatikan tanda-tanda (kekuasaan Kami) yang ada padanya.”

(Surah al-Anbiya', 21:32)



Bersedekah

Bulan Ramadan dikaitkan dengan amalan bersedekah dan membantu golongan yang memerlukan. Amal soleh yang kita lakukan akan dilipatgandakan pada bulan penuh keberkatan ini.

“Nabi Muhammad ﷺ akan bersedekah sepanjang tahun tetapi memperbanyakkan sedekahnya pada bulan Ramadan. Ibnu Abbas r.a. berkata, ‘Nabi Muhammad ﷺ ialah orang yang paling dermawan, dan beliau lebih dermawan pada bulan Ramadan.’”

(Sahih Muslim)

Pada bulan Ramadan, umat Islam di seluruh dunia saling bantu-membantu terutamanya kepada golongan yang memerlukan. Walau bagaimanapun, dalam kita banyak bersedekah, gaya hidup kita sebaliknya menjadi faktor penting yang menyebabkan perubahan iklim. Akibatnya, golongan yang paling miskin di dunia yang paling terkesan. Perubahan iklim menyebabkan kejadian banjir, kebuluran, kemarau, perpindahan, serangan penyakit dan kematian golongan ini.

Bersedekah tidak boleh dijadikan sebagai alternatif untuk membuat perubahan dalam hidup anda sendiri, ia harus seiring.

Nabi Muhammad ﷺ bersabda

“Sedekah yang terbaik ialah kebaikan.”

(Sahih al-Bukhari)

- Tindakan anda sama pentingnya dengan amalan bersedekah wang. Anda perlu bermuhasabah tentang gaya hidup anda dan cuba kurangkan pengambilan makanan, penggunaan pengangkutan, sumber tenaga dan sumber lain. Lakukanlah dengan niat untuk memelihara alam sekitar yang turut membantu golongan miskin di seluruh dunia. Perbuatan ini sendiri dikira sebagai ibadah.

- Pada tahun ini, pertimbangkanlah untuk menderma dan menyumbang kepada badan amal yang melakukan projek menangani kemerosotan alam sekitar dan perubahan iklim atau yang dipengaruhi oleh akibat daripadanya.
- Pertimbangkan untuk menanam pokok pada bulan Ramadan ini. Pokok menyediakan tempat tinggal, makanan dan sumber lain. Ia turut membekalkan udara bersih yang dapat membersihkan kembali udara yang tercemar dan mengawal suhu di kawasan bandar. Pokok memainkan peranan yang kritikal dalam kualiti kehidupan manusia dan kesejahteraan alam sekitar masyarakat kita.

“Tiada seorang pun dalam kalangan umat Islam yang menanam pohon atau menabur benih, kemudian burung, atau manusia atau binatang memakannya tetapi dianggap sebagai sedekah untuknya.”

(Sahih al-Bukhari)

Menanam pokok ialah salah satu sedekah dan ia sumber sedekah jariah (pahala yang berterusan).



“Apabila seseorang meninggal dunia, maka terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang bermanfaat dan anak yang mendoakan untuknya.”

(Sahih Muslim)

Sepuluh Tip Bulan Ramadan Mesra Alam



1. Membaca al-Quran di dalam taman anda

Membaca al-Quran bersama keluarga anda di dalam taman sambil mendengar kicauan burung. Jika anda tiada taman, anda boleh duduk di hadapan tingkap yang terbuka sambil menghirup udara segar. Nikmati kurniaan Allah SWT sambil membaca al-Quran.



2. Membaca buku sambil menjimatkan tenaga

Membaca cerita daripada kitab sirah atau sejarah tokoh Islam lain dalam bentuk buku bercetak. Cuba jauhi peranti elektronik yang menggunakan tenaga elektrik.



3. Menjimatkan air ketika berwuduk

Nabi Muhammad ﷺ berwuduk menggunakan bekas yang dikenal sebagai *mud* yang mengandungi lebih kurang 350ml air. Hidupkan sunah ini dan jimatkan air.



4. Bersedekah bagi tujuan kebajikan

Bulan Ramadan ialah bulan bersedekah. Pertimbangkan untuk bersedekah yang memberi manfaat kepada isu alam sekitar yang kemusnahan alam sekitar ini juga penyumbang kepada kemiskinan.



5. Menanam pokok atau bunga

Tanam pokok di dalam taman anda atau tanam pokok bunga. Tumbuhan sentiasa berzikir kepada Allah SWT dan ia merupakan sedekah jariah.



6. Kurangkan membeli di kedai; hanya barangan yang anda perlu

Beli apa-apa yang perlu sahaja, elakkan membeli makanan berlebihan untuk bersahur dan berbuka puasa. Amalan pemakanan Nabi Muhammad ﷺ adalah sangat ringkas.



7. Mengurangkan makan daging

Daging merupakan salah satu punca utama perubahan iklim. Kurangkan makan daging pada bulan ini. Nabi Muhammad ﷺ sangat jarang makan daging dan terdapat banyak hadis memperingatkan tentang pengambilan daging secara berlebihan.



8. Pengurusan sisa

Amalkan prinsip pengurangan, guna semula dan kitar semula dalam menguruskan sisa anda. Penekanan harus diberi kepada konsep pengurangan dan guna semula yang sejajar dengan amalan Nabi Muhammad ﷺ.



9. Sarankan masjid/imam tempatan anda berceramah tentang isu alam sekitar

Kini terdapat ramai imam berceramah dan berkhotbah secara dalam talian. Hubungi imam anda dan minta mereka mendedikasikan salah satu ceramahnya tentang isu alam sekitar. Dalam al-Quran dan sunah banyak rujukan berkenaan dengan eko.



10. Berdoa supaya iklim kembali pulih

Kuasa doa tidak boleh dipandang remeh. Pastikan anda sertakan dalam doa anda tentang biodiversiti, kesejahteraan alam semula jadi dan semua yang terjejas oleh kesan perubahan iklim.

Kuasa Doa

Jangan sesekali meremehkan kuasa doa. Tidak ramai yang sedar keberkesanan doa di samping usaha yang dijalankan. Kadangkala doa kita dimakbulkan serta-merta dan ada yang mengambil masa lebih lama daripada jangkaan kita. Walau bagaimanapun, sentiasalah berdoa dengan penuh pengharapan kepada Allah SWT, doa ini kemungkinan mampu membawa perubahan yang baik kepada kehidupan kita. Allah SWT berjanji untuk sentiasa mendengar doa hambanya.

“Oleh itu, ingatlah kamu kepada-Ku (dengan mematuhi hukum dan undang-undang-Ku), supaya Aku membalas kamu dengan kebaikan; dan bersyukurlah kamu kepada-Ku dan janganlah kamu kufur (akan nikmat-Ku).”

(Surah al-Baqarah, 2:152)

Bulan Ramadan ialah bulan untuk memanjatkan doa, ia bulan yang penuh keberkatan; kita berasa paling dekat dengan Allah SWT dan mohonlah kepada-Nya untuk segala keperluan kita. Ia bulan untuk memohon keampunan atas kegagalan kita untuk merenungkan tanda penciptaan-Nya.

Nabi Muhammad ﷺ bersabda bahawa doa orang yang berpuasa tidak ditolak oleh Allah SWT:

“Tiga orang yang tidak akan tertolak (doanya), iaitu: doa orang tua bagi anaknya, doa orang yang berpuasa, dan doa musafir.”

(Hadis riwayat Tirmizi/Ibn Majah)

Kita kerap berdoa untuk keinginan duniawi kita, kita berdoa kepada Allah SWT supaya diberi kejayaan dalam pekerjaan kita, keluarga kita, kita mendoakan orang di sekeliling kita dan mereka yang dizalimi di seluruh dunia. Perlu juga kita selitkan dalam doa kita kesejahteraan makhluk ciptaan Allah SWT yang terkesan dengan kerosakan flora dan fauna, kecairan ais kutub, pencemaran lautan dan ketidakseimbangan biodiversiti. Doakan juga kepada hutan yang ditebang disebabkan kerakusan manusia, hidupan laut yang terjejas disebabkan pencemaran lautan dan hidupan lain yang sedang kian pupus. Tidak lupa juga untuk menghadiahkan doa kepada golongan miskin yang paling terkesan daripada bencana kebuluran dan kemarau, musibah banjir dan mereka yang kehilangan tempat tinggal kesan daripada perubahan iklim.

Sebagai umat Islam, kita percaya hanya kepada Allah SWT kita perlu berdoa. Keagungan Allah SWT dalam kedua-dua hal manusia dan alam sekitar, dan kita mesti berpaling kepada-Nya yang mengetahui segala-galanya, iaitu Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

“Sesungguhnya Tuhan Yang Maha Suci dan Maha Tinggi adalah Maha Hidup dan Mulia, Dia merasa malu kepada hamba-Nya apabila dia mengangkat kedua-dua belah tangan kepada-Nya dan mengembalikannya dalam keadaan kosong.”

(Hadis riwayat Ahmad, Abu Daud, Tirmizi)



Doa untuk Rumah Bersama Kita

Ya Allah, Engkau Yang Maha Pencipta, Maha Perkasa, Pemelihara segala kehidupan.

Ya Allah, kami bersyukur kepada-Mu kerana menciptakan bumi ini dengan ukuran dan keseimbangan yang sempurna.

Ya Allah, ilhamkan kami untuk mencintai dan menjaga setiap bahagian ciptaan-Mu.

Izinkan kami menggalakkan orang lain untuk menjaga ciptaan-Mu.

Izinkan kami mengambil serius peranan yang Engkau berikan kepada kami untuk menjadi penjaga-Mu di bumi.

Ya Allah, ampunilah kami kerana lalai dengan nikmat rezeki-Mu yang Engkau kurniakan.

Ya Allah, izinkan kami mengamalkan amalan Nabi Muhammad ﷺ dengan cara menjaga semua makhluk, menghormati alam, menghargai setiap sumber dan bersyukur atas apa-apa ciptaan-Mu yang kami gunakan untuk keperluan kami.

Ya Allah, lindungi orang yang terkesan dengan bencana perubahan iklim dan berikanlah mereka kekuatan.

Berikan kesabaran dan kekuatan kepada mereka yang menghadapi bencana peningkatan suhu, kemarau, kekurangan air, cuaca tidak menentu, kegagalan tanaman, banjir dan kehilangan tanah.

Ya Allah, kurniakanlah kesedaran kepada semua orang akan kepentingan melindungi dan memelihara ciptaan-Mu.

Ya Allah, ubahlah kami dan gunakanlah kami dengan cara yang Engkau redakan,

Demi memelihara dunia-Mu dan perlindungan semua orang.

Amin.



Untuk maklumat lanjut, sila layari
bahustrust.org/environment